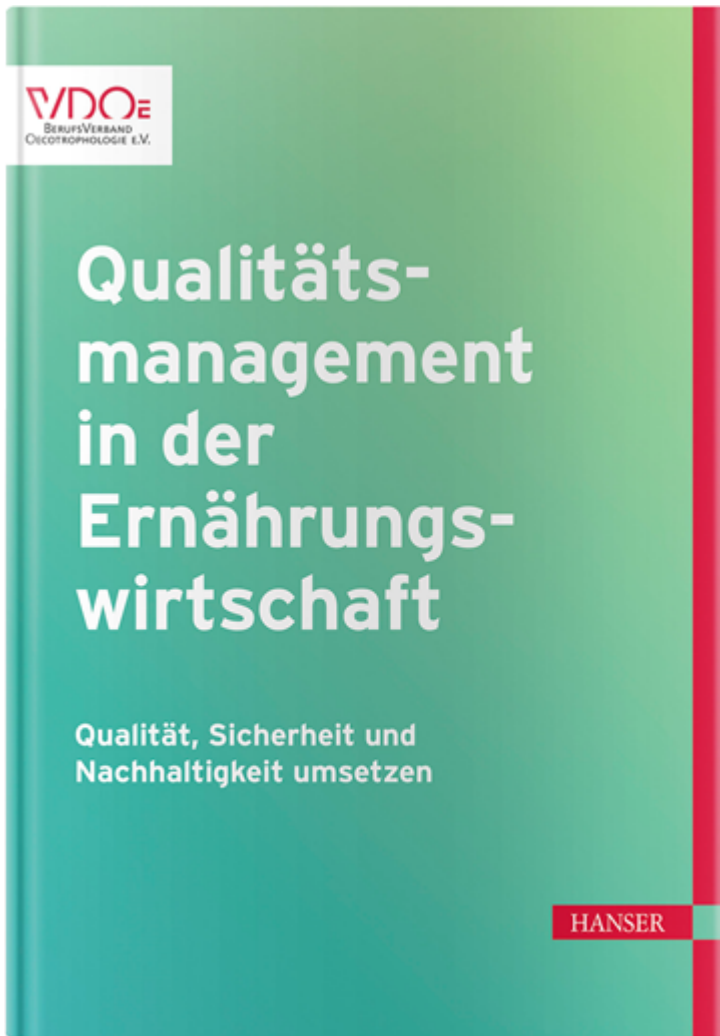


Für Sie gelesen



Berufsverband Oecotrophologie e.V. VDOE (Hrsg.)
792 Seiten, ISBN 978-3-446-44998-5, EUR 102,80.

Endlich gibt es ein umfassendes Werk zum Thema Qualitätsmanagement in der Ernährungswirtschaft. Kein mühsames Zusammensuchen, keine Spurensuche in themenfremden Gefilden. In diesem Werk ist alles vorhanden. Der Berufsverband Oecotrophologie e.V. VDOE ist Herausgeber und hat es geschafft, für den ganzheitlichen Ansatz des Buches Autoren aus den Bereichen Forschung, betriebliche Praxis und Audit zu gewinnen.

Es werden alle relevanten Fragen rund ums Qualitätsmanagement abgehandelt – von HACCP, Hygiene und Risikoprävention bis hin zu Rückverfolgbarkeit, Krisenmanagement und Methoden, Techniken und Werkzeugen. Selbst Bereiche wie Allergenmanagement und Food Fraud fehlen nicht. Daneben widmen sich umfangreiche Kapitel den Themen der relevanten Normen und Standards sowie der Zertifizierung und Akkreditierung.

die Aromen und Geschmäcker aus den Pflanzen mit Alkohol, Essig und Öl herausgeholt, kombiniert und verwendet werden können, davon erzählt ein weiteres Kapitel. Den Abschluss bilden die „Kleine Geruchsschule“ und die hilfreiche Auflistung „Was passt wozu?“ für die Praxis.

Fazit: ein seitenstarkes Standardwerk, empfehlenswert für alle, die einen tiefen Einblick in die Kulinarik suchen oder sich insgesamt mit dem Thema Ernährung befassen wollen.

Gelesen von Mag. Dr. Karin Buchart



Eckert G., Kösters J., Habicht S., Hübner S., Ließmann H.

240 Seiten, ISBN 978-3-7344-0883-0, Wochenschau Verlag, 2020, EUR 26,90.

Ernährungsmythen gibt es wie Sand am Meer, Empfehlungen zur „richtigen“ Ernährung ebenso. Die Radio-

Sendung hr-iNFO Funkkolleg Ernährung hat dies zum Anlass genommen, um in insgesamt 23 Sendungen ernährungswissenschaftlichen Fakten auf den Grund zu gehen.

In Zusammenarbeit mit dem Hessischen Volkshochschulverband, dem Hessischen Kultusministerium und dem Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen ist ein Begleitbuch zum hr-iNFO Funkkolleg Ernährung entstanden. Kritisch beleuchtet werden Basiswissen und Antworten auf brandaktuelle Themen – von der Biologie über die Welternährung und Ökologie bis hin zum Einfluss der Lebensmittelindustrie. Jedem Kapitel ist ein Schwerpunktthema zugeordnet.

Fazit: Das Sachbuch geht einer breiten Palette an Fragen aus der Ernährungswissenschaft nach und bietet den einen oder anderen Denkanstoß zum „System“ Ernährung. Eine Lektüre, die thematisch sehr gut aufbereitet ist, allerdings hätte man dem Lektorat mehr Augenmerk schenken können.

Gelesen von Mag. Astrid Böhm



Straubinger P. A., Fensl M., Karré N.

128 Seiten, ISBN 978-3-7088-0775-1, Kneipp Verlag Wien, 2019, EUR 20,00.

Nach dem Bestseller „Der Jungbrunnen-Effekt“ folgt nun das dazugehörige Praxis-Handbuch, das neue Strategien und viele Tipps zum 16:8-Intervallfasten bereithält.

Das Buch basiert einerseits auf den individuellen Erfahrungen der Jungbrunnen-Community des ersten Bandes, deren Fragen das Autorenteam zum Anlass nahm, das Thema vertiefend aufzubereiten. Andererseits zeigt das Buch die wichtigsten Aspekte der Forschung zum zirkadianen Rhythmus sowie zur typgerechten Ernährung auf und geht auf die Kombination von Intervallfasten und Sport ein. Die beschriebenen Mentaltechniken sollen

helfen, die festgelegten Ziele noch leichter einzuhalten. Die zahlreichen Protokolle unterstützen dabei, eigene Erfahrungen zu dokumentieren. Über viele Online-Buchboni ist begleitendes Zusatzmaterial verfügbar (z.B. Übungsanleitungen zum Ausfüllen).

Fazit: Das Praxis-Handbuch präsentiert viele alltagstaugliche Empfehlungen zum 16:8-Intervallfasten und berücksichtigt dabei das ganzheitliche Zusammenspiel von Ernährung, Sport und mentaler Balance. Sehr lesenswert für alle, die sich mit den Grundlagen des Intervallfastens beschäftigen wollen.

Gelesen von Mag. Astrid Böhm